ПРИГОТОВЬ

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА
№6 ИЮНЬ 2017

ЛЕТНИЕ ОБЕДЫ



Салаты и закуски: с зеленью и овощами



Горячие блюда: сытные, но легкие



Десерты и выпечка: на любой вкус



72 РЕЦЕПТА ВКУСНЫХ БЛЮД

Спешите подписаться!

Во всех почтовых отделениях РФ



ЖУРНАЛ «КУЛИНАРНЫЙ ПРАКТИКУМ»
Индекс в каталоге российской прессы «Почта России» – **24244**

ЖУРНАЛ «ПРИГОТОВЬ»
Индекс в каталоге российской прессы «Почта России» – **10130**
В Каталоге журнал называется «САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ»

СПЕЦВЫПУСК ЖУРНАЛА «ПРИГОТОВЬ»
Индекс в каталоге российской прессы «Почта России» – **04064**
В Каталоге журнал называется «САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»



Наиболее полную информацию о всех возможных способах подписки вы найдете на сайте нашего издательства "КОНЛИГА МЕДИА"
http://www.konliga.ru
и по телефону: (495) 775-14-35

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты и закуски

Свежий весенний салат 2
Салат с тунцом, овощами и яйцами 2
Закусочный кабачковый торт 3
Баклажанные рулетики с чесночно-ореховым соусом 4
Хрустящий салат с сельдереем 4
Кисло-сладкие огурцы 5
Сырные шарики с мятой и петрушкой 6
Салат с авокадо и помидорами черри 6
Салат из помидоров черри с орехами 7
Немецкий салат к пиву 8
Жгучая зеленая приправа 8
Салат «Витаминный» 9
Салат с фасолью, огурцами и сухариками 10
Конвертики из лаваша с сыром и зеленью 10
Салат «Весенний» с редисом и щавелем 11



Супы

Картофельно-грибной суп-пюре 12
Харчо с говядиной и свежей зеленью 13
Зеленая окрошка на сыворотке 14
Суп с фрикадельками и зеленью 14
Зеленый борщ с яйцом и щавелем 15
Овощной крем-суп 16
Суп из крапивы с вареным яйцом 16
Окрошка на кефире с редиской и зеленью 17





Горячие блюда

Курица, фаршированная овощами и грибами 18
Куриные зразы с яйцом и шпинатом 18
Картошка-гармошка с беконом 19
Баклажановые котлеты 20
Говядина, тушенная с первой зеленью 20
Куриные отбивные в картофельной шубе 21
Запеченные молодые овощи 22
Шашлычки из кабачков с мясным фаршем 22
Кабачковые оладьи с отрубями и зеленью 23
Куриные биточки с кабачком и сыром 26
Кабачки фаршированные 26
Омлет с овощами 27
Пшено с овощами 28
Тушеное куриное филе с овощами 28
Пышный омлет с зеленью 29
Куриные шашлыки с тыквой 30
Котлеты по-киевски с сыром и зеленью 30
Паста с соусом из крапивы 31
Печеночный торт с луком и морковью 32
Чечевица с морковью и луком 32
Котлеты с начинкой из зелени 33





Когда жарко, есть хочется меньше, и мы стараемся перейти на более легкое питание. Действительно, летний зной сильно снижает аппетит. Диетологи советуют составлять летний рацион преимущественно из свежих овощей, фруктов, ягод (еште до 2 кг растительной пищи за день), кисломолочных продуктов. Плюс небольшое количество белковой пищи. Воздерживаемся от жирной, высококалорийной еды. В общем, готовьте по нашим рецептам и будьте здоровы и сыты!

Елена Кожушко, главный редактор

Выпечка и десерты

Маффины с грибами и петрушкой 34
Мятное печенье 35
Пирожки с зеленым луком и яйцом в духовке 36
Картофельно-морковные оладьи 37
Картофельные сконы 37
Лосось в слоеном тесте со шпинатом 38
Заливной пирог со шпинатом 39
Открытый пирог с баклажанами 39
Пирог с рисом и яйцом 40
Ватрушки с кабачками 40
Капустные оладьи с имбирем 41
Сырные блинчики с петрушкой 42
Армянские кутабы с зеленью 42
Морковный кекс с грецкими орехами 43
Пирог с помидорами 44
Шоколадно-мятное мороженое 44
Нежный пирог с луком и яйцом 45



А также:

Таблица мер и весов 24
Рецепты здоровья 46



Свежий весенний *салат*



- 10-15 редисок
- 2 огурца
- 2 яйца
- 5 перьев лука зеленого
- 0,5 пучка укропа
- сметана
- соль

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и мелко нарежьте. Редиску нарежьте тонкими пластинками. Огурцы нарежьте половинками кружочков. Зелень укропа и перья лука мелко нарубите. Соедините все ингредиенты, заправьте сметаной, посолите и перемешайте.

Салат *с тунцом, овощами и яйцами*

- 1 банка тунца консервированного
- 150 г сыра твердого
- 3-4 яйца
- 1 морковь крупная
- 1 огурец
- майонез



Морковь отварите до готовности, очистите и натрите на терке. С тунца слейте жидкость, рыбу разомните вилкой. Яйца сварите вкрутую, очистите и разделите на белки и желтки. Натрите белки и желтки в разные миски. Сыр натрите на терке. Выложите салат слоями, слегка промазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: тертые белки, размятый тунец, тертая морковь, тертый сыр, тертые желтки.



Закусочный *кабачковый торт*

Кабачки натрите на крупной терке, посолите, поперчите и дайте немного постоять, пока кабачки не дадут сок. Затем отожмите сок, добавьте яйца, всыпьте муку (тесто должно быть по консистенции, как на оладьи) и все перемешайте. Наливайте тесто на сковороду, смазанную маслом, и жарьте с двух сторон. Должно получиться 5 блинчиков. Для начинки лук мелко нарежьте, морковь натрите на крупной терке, все обжарьте на растительном масле. В отдельной посуде смешайте майонез с натертым чесноком. Сыр натрите на терке. Помидоры нарежьте тонкими колечками. Соберите торт: на блюдо положите кабачковый корж, смажьте майонезом, положите слой моркови с луком, кружочки помидоров и посыпьте сыром.
И так каждый раз. Бока и верх обсыпьте мелко нарезанным укропом, затем верх украсьте сыром и красным сладким перцем.

- 4 кабачка небольших
- 2 яйца
- 200 г майонеза
- 3-4 зубчика чеснока
- 2 моркови большие
- 3 луковицы
- 100 г сыра твердого
- укроп
- помидоры
- 1 перец красный сладкий
- мука
- соль, перец
- масло растительное

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Баклажанные рулетики *с чесночно-ореховым соусом*

- 3-4 баклажана
- соль
- 2 зубчика чеснока
- горсть орехов грецких
- 50 г майонеза
- масло растительное



Баклажаны нарежьте вдоль на тонкие пластины, посыпьте солью и оставьте на 30–40 минут. Чеснок пропустите через пресс, орехи поджарьте на сухой сковороде и измельчите. Смешайте майонез, чеснок и орехи. Баклажаны обжарьте на растительном масле, остудите, смажьте соусом и сверните рулетиками.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

Хрустящий салат *с сельдереем*

- 3 огурца
- 6 стеблей сельдерея
- 6 яиц
- 2 ст. ложки майонеза
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 1 пучок укропа
- 1 щепотка соли



Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Стебли сельдерея и огурцы хорошо промойте и нарежьте кубиками. Небольшой пучок укропа мелко нарубите. Майонез и оливковое масло смешайте. Соедините все ингредиенты и заправку. Посолите, перемешайте.

Кисло-сладкие *огурцы*

- 1 кг огурцов
- 2 ст. ложки кунжута
- 1 ст. ложка паприки сладкой
- 60 мл соуса соевого
- 3 зубчика чеснока
- масло растительное
- 3 дес. ложки + 2 ст. ложки соли
- 3 ст. ложки уксуса
- 2 ст. ложки соуса чили
- 3 кубика сахара



Огурцы помойте, обрежьте кончики. Две палочки положите вдоль огурца и ножом под углом нарежьте. Палочки нужны, чтобы огурец резать не насквозь, а только надрезать, но чуть глубже середины. Затем огурец переверните нарезанной стороной вниз и точно так же нарежьте с другой стороны. Огурцы сложите в кастрюлю (глубокую миску). Посыпьте 3 дес. ложками соли, накройте крышкой и потрясите кастрюлю вверх-вниз. Дайте настояться, чтобы огурцы дали сок. Кунжут поджарьте на сковороде без добавления масла до приятного запаха.

Разотрите кунжут в ступке (кунжут можно заменить кунжутным маслом). Зубчики чеснока измельчите. Смешайте чеснок, кунжут, паприку и соус чили. Нагрейте в сковороде растительное масло, уберите огонь и выложите в нее все приправы. Из огурцов выжмите сок так, чтобы он с них бежал струйками. Отжатые огурцы полейте приправой. В кастрюле вскипятите 1 л воды, влейте туда соевый соус, добавьте 2 ст. ложки соли, сахар и уксус. Залейте огурцы рассолом (соль и сахар можете добавлять по своему вкусу, если любите соленые огурцы, добавьте больше соли). Как только рассол остынет, огурцы можно кушать. Но чем дольше они стоят, тем вкуснее.

Рецепт и фото: Анна Суркова, Волгоград

Сырные шарики с мятой и петрушкой



- 200 г сыра плавленого
- 90 г брынзы
- 1 зубчик чеснока
- 4 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки
- 4 ч. ложки мелко нарезанной зелени мяты
- 6 ч. ложек семян кунжута
- листья салата

Плавленый сыр и брынзу натрите на терке. Чеснок мелко нарежьте. В глубокой миске смешайте плавленый сыр и брынзу. Добавьте чеснок и по одной чайной ложке зелени мяты и петрушки. Перемешайте. Из полученной массы сформируйте 20 шариков и отправьте их в холодильник на 1 час. На сухой сковороде обжарьте кунжут до золотистого цвета. Смешайте оставшуюся мяту и петрушку. Половину шариков обваляйте в зелени, половину – в кунжуте. Подавайте на листьях салата.

Салат из помидоров черри с орехами



- 300 г помидоров черри
- 1 луковица небольшая
- 3 листочка щавеля
- 0,5 пучка петрушки
- 1 горсть орехов грецких
- 3 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка соуса соевого
- соль, перец

Помидоры черри разрежьте пополам, щавель и петрушку измельчите, лук нарежьте тонкими полукольцами. Орехи поджарьте, остудите и мелко нарубите. Смешайте в миске помидоры, щавель, петрушку, лук, орехи. Добавьте соевый соус и растительное масло. Посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте и сразу же подавайте к столу.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

Салат с авокадо и помидорами черри





- 1 авокадо зрелый
- 12 помидоров черри
- 1 перец болгарский
- 1 луковица
- 3 горсти салата-микс
- 5 ст. ложек масла оливкового
- 2 ст. ложки горчицы зерновой
- 2 ст. ложки сока лимонного
- соль
- перец

Вымытый авокадо разрежьте ножом пополам вдоль и удалите косточку. Снимите с авокадо кожуру и нарежьте мякоть тонкими ломтиками. Помидоры черри нарежьте на половинки или четвертинки. Болгарский перец нарежьте полосками. Луковицу нарежьте полукольцами. В миске смешайте оливковое масло, зерновую горчицу и лимонный сок. На блюдо выложите листья салата. Сверху выложите помидоры, авокадо, лук и болгарский перец. Посолите и поперчите. Полейте заправкой и тут же подавайте к столу.

Немецкий салат к пиву



- 100 г колбасы копченой
- 1 морковь
- 1 огурец маринованный средний
- 100 г фасоли консервированной
- 100 г хлеба ржаного
- 2 ст. ложки майонеза
- листья салата
- зелень петрушки
- соль

Морковь сварите, очистите и нарежьте кубиками. Копченую колбасу и маринованный огурец нарежьте тонкими полосками. Зелень петрушки и листья салата мелко нарежьте. С консервированной фасоли слейте жидкость. Смешайте морковь, колбасу, зелень и фасоль. Заправьте майонезом. Ржаной хлеб нарежьте на кусочки, выложите на противень, посолите и отправьте в духовку на несколько минут. Посыпьте готовый салат сухариками.

Жгучая зеленая приправа



- 1 пучок петрушки
- 1 пучок кинзы
- 2 ст. ложки кориандра
- 4 перца чили зеленого
- 5 зубчиков чеснока
- 1 ст. ложка соуса соевого
- 1 ст. ложка соли крупной

Зелень промойте и обсушите. У перца чили срежьте плодоножку, семена не удаляйте. Крупно нарубите зелень, перец и чеснок и поместите в чашу блендера. Добавьте соль и семена кориандра. Взбейте все блендером до однородного состояния. Добавьте соевый соус и перемешайте. Переложите полученную приправу в сухую чистую банку, закройте крышкой и уберите в холодильник. Используйте для маринования мяса и рыбы, приготовления супов или в качестве приправы к гарниру. Не забывайте, что приправа очень острая и соленая.

Салат «Витаминный»



- 150 г капусты краснокочанной
- 150 г капусты белокочанной
- 1-2 огурца
- 1-2 моркови
- 1 ст. ложка приправы для моркови по-корейски
- масло растительное или оливковое

Капусту тонко нашинкуйте, слегка помните и выложите в салатник. Добавьте нарезанные тонкой соломкой огурцы и морковь. Всыпьте приправу для корейской моркови. Заправьте маслом, перемешайте.



- 1 банка (425 мл) фасоли красной консервированной
- 200 г кукурузы консервированной
- 4 зубчика чеснока
- 1 огурец
- 100–120 г майонеза
- 70 г зелени укропа и петрушки
- 100 г сыра полутвердого
- 120 г сухариков

Салат с фасолью, огурцами и сухариками

Фасоль промойте и дайте жидкости стечь. С кукурузы слейте жидкость. Огурец нарежьте кубиками или соломкой. Сыр нарежьте мелкими кубиками. Зелень мелко нарубите. Майонез смешайте с пропущенным через пресс чесноком. Смешайте все ингредиенты, добавьте сухарики и заправьте салат майонезом с чесноком. Через 10 минут подавайте салат к столу.

Салат «Весенний» с редисом и щавелем



- 7 редисок
- горсть щавелевых листьев
- 0,5 пучка петрушки
- 1 ст. ложка соуса соевого
- 3 ст. ложки масла растительного
- 0,5 ч. ложки уксуса
- 0,5 ч. ложки горчицы
- 0,5 ч. ложки меда
- соль, черный перец

Редис нарежьте тонкими ломтиками. Лук – полукольцами. Петрушку и щавель мелко нарежьте. Для заправки в чаше смешайте растительное масло и соевый соус, добавьте уксус, жидкий мед и горчицу. Редис смешайте с луком и зеленью, залейте заправкой. Посолите и поперчите салат по вкусу.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

Конвертики из лаваша с сыром и зеленью



Каждый лист лаваша разрежьте на 2–3 прямоугольника. Сыр натрите на терке. Укроп и петрушку мелко нарубите. Перемешайте сыр с зеленью. По центру каждого кусочка лаваша выложите по 2–3 ст. ложки начинки. Сверните лаваш конвертиком сначала по длине, а затем по ширине. Взбейте в миске яйца с солью. Окуните в яйцо каждый конвертик, а затем обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон. Подавайте конвертики горячими.

- 2 листа лаваша
- 150 г сыра твердого
- 0,5 пучка укропа
- 0,5 пучка петрушки
- 2 яйца
- масло растительное
- соль



- 6-7 картофелин
- 450 г грибов
- 1 луковица крупная
- 1,5 л бульона куриного
- 150 мл сливок 10%
- 6 кусков хлеба белого
- зелень
- масло сливочное
- масло оливковое
- соль
- перец

Картофельно-грибной суп-пюре

В кипящий бульон положите нарезанный крупными кусками картофель и готовьте 15 минут. Лук нарежьте четвертинками колец и обжарьте на сливочном масле до золотистого цвета. Добавьте к луку нарезанные кусочками грибы и обжаривайте до выпаривания жидкости. Посолите, поперчите, перемешайте. Хлеб нарежьте кубиками, выложите на противень, сбрызните оливковым маслом и посыпьте сушеной зеленью. Отправьте противень в разогретую до 180 °С духовку на 7 минут. В чаше блендера взбейте обжаренные грибы с луком, а затем вареный картофель с небольшим количеством бульона. Соедините грибное и картофельное пюре в одной кастрюле, добавьте сливки и бульон по вкусу. Посолите, поперчите, доведите суп до кипения и через 3 минуты снимите с огня. Подавайте с сухариками и свежей зеленью.

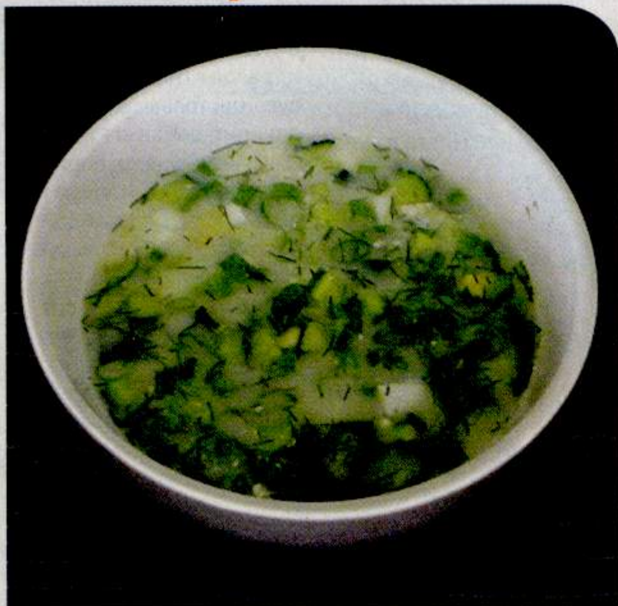
Харчо с говядиной и свежей зеленью

Говядину промойте, нарежьте на куски и выложите в кастрюлю. Залейте холодной водой и варите на умеренном огне 2 часа после закипания. Лук нарежьте на тонкие полукольца и добавьте в бульон. Рис промойте и всыпьте в суп. Орехи вместе с нарезанным чесноком разомните в деревянной или керамической ступке до выделения масла. Орехово-чесночную заправку переложите в кипящий суп. Как только он снова закипит, добавьте ткемали, хмели-сунели, кориандр, перец, лавровый лист и соль. Перемешайте и варите еще 5–7 минут. Нашинкованную зелень и чеснок добавьте в суп последними. Выключите огонь и накройте харчо крышкой. Перед подачей дайте супу настояться в течение 10 минут.



- 500 г грудинки говяжьей
- 5 зубчиков чеснока
- 2 листа лавровых
- 2 луковицы
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок кинзы
- 0,5 стакана орехов грецких
- 0,3 стакана риса
- 2 ст. ложки ткемали
- 1 ч. ложка соли
- 1 ч. ложка хмели-сунели
- 0,75 ч. ложки кориандра
- 0,3 ч. ложки перца красного острого

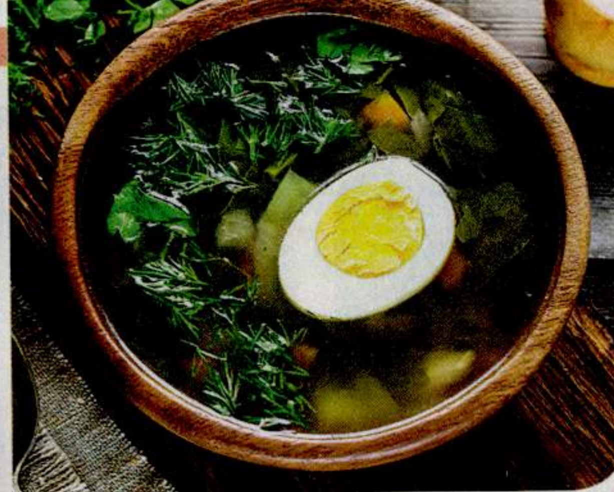
Зеленая окрошка *на сыворотке*



- 1,5 л сыворотки
- 500 г картофеля
- 6 яиц
- 500 г огурцов
- 100 г зеленого лука
- небольшой пучок укропа
- 1 ст. ложка соли
- сметана

Картофель и яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Всыпьте в кастрюлю. Огурцы тоже мелко нарежьте. Добавьте к яйцам и картофелю вместе с нашинкованной зеленью. Посолите. Заправьте сывороткой и сметаной (примерно 1 ст. ложка с горкой). Перед подачей охладите.

Рецепт и фото:
Юлия Ярославцева, Каменка



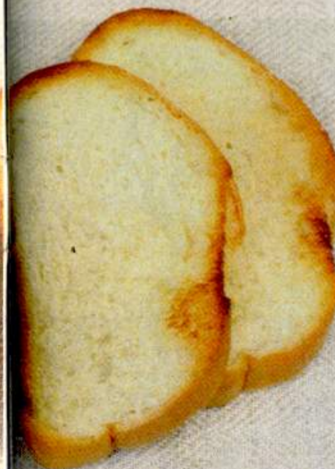
Зеленый борщ *с яйцом и щавелем*

- 500 г свинины на косточке
- 2 пучка щавеля
- 10 мл масла растительного
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 2 яйца
- соль

Промойте свинину, нарежьте ее кусками и залейте 2,5 литрами воды. Поставьте вариться мясо до готовности примерно на 1,5 часа. Яйца сварите вкрутую. Лук измельчите, морковь натрите на терке. Налейте в сковороду растительное масло и пассеруйте овощи до мягкости. Щавель промойте, дайте стечь воде. Нарежьте зелень некрупно. Картофель нарежьте небольшими кубиками и добавьте к мясу минут за 15 до готовности мяса. Через 10 минут положите зажарку, посолите. Добавьте в суп щавель, дождитесь закипания и выключите огонь. Перед подачей дайте супу настояться в течение 10 минут. Разлейте суп по тарелкам. В каждую тарелку положите по половинке сваренного вкрутую яйца.

Суп *с фрикадельками и зеленью*





- 300 г картофеля
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 250 г фарша
- 1 яйцо
- 50 г масла сливочного
- зелень
- соль
- перец

Одну луковицу измельчите и добавьте в фарш. Также добавьте в фарш яйцо, соль и перец. Перемешайте, отбейте и сформируйте из фарша фрикадельки. Морковь и вторую луковицу измельчите. Лук обжарьте на сливочном масле до прозрачности, после чего добавьте к луку половину измельченной моркови и готовьте еще 3 минуты. Картофель нарежьте кубиками и положите в кастрюлю с 1 л кипящей воды. Добавьте сырую морковь. Через 10 минут добавьте фрикадельки, зажарку, соль и перец по вкусу, и варите еще 10 минут. За 1 минуту до готовности всыпьте мелко нарезанную зелень.

Овощной *крем-суп*



- 200 мл сливок
- 200 г брокколи
- 100 г горошка зеленого
- 3-4 шампиньона
- 3-4 см белой части лука-порея
- 1 морковь
- 1 картофелина
- зелень
- соль
- перец
- сухарики для подачи

Картофель нарежьте кубиками, морковь и лук-порей – тонкими кольцами. Залейте овощи 1 литром воды, доведите до кипения и варите на небольшом огне в течение 15 минут. Добавьте в кастрюлю брокколи, разобранную на соцветия, зеленый горошек и шампиньоны, разрезанные на 4 части. Варите суп еще 10 минут. Слейте бульон в отдельную кастрюлю, а овощи измельчите блендером в пюре. Добавьте к овощам бульон и сливки, посолите и поперчите по вкусу. Поставьте крем-суп на огонь, доведите до кипения и снимите с огня. Подавайте с нарезанной зеленью и сухариками.

Суп *из крапивы с вареным яйцом*



Бульон нагрейте. Картофель очистите, нарежьте кубиками и опустите в бульон. Гречневую крупу промойте и тоже добавьте в бульон. Разогрейте масло на сковороде. Добавьте измельченные лук и морковь, доведите до мягкости. Добавьте в суп. Крапиву промойте холодной водой. Обдайте листья крапивы кипятком, отожмите их от лишней жидкости и нарежьте. Добавьте в суп в самом конце вместе с зеленью петрушки, посолите по вкусу. Проварите еще одну минуту и подавайте с отварным яйцом.

- 1,5 л бульона
- 4 картофелины
- 1 луковица
- 1 морковь
- 100 г крапивы
- 4 ст. ложки крупы гречневой
- по 0,5 пучка укропа и петрушки
- соль
- 4 яйца вареных



- 400 г телятины
- 2 л кефира
- 1 пучок лука зеленого
- 0,5 пучка укропа
- 3 картофелины
- 1–2 пучка редиски
- 4 яйца
- 4 огурца
- соль

Окрошка на кефире *с редиской и зеленью*

Телятину отварите до готовности и нарежьте на маленькие кусочки. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте кусочками. Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Огурцы, редис и зелень мелко нарежьте. В супницу или кастрюлю налейте кефир и выложите в него нарезанные овощи, мясо, яйца и укроп. Мелко нарезанный лук положите в ступку, добавьте соль и потолките до образования сока. Переложите лук с солью в суп и перемешайте. Перед подачей поставьте окрошку в холодильник на 1 час.

Курица, *фаршированная овощами и грибами*



- 1 курица
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 3 картофелины
- 2 помидора
- 10 шампиньонов
- 200 г майонеза
- соль, специи

Грибы нарежьте пластинками. Лук и морковь мелко нарежьте. Обжарьте грибы с луком и морковью на сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Добавьте нарезанный кубиками картофель. Обжаривайте еще минут 5. Снимите сковороду с огня. Добавьте нарезанные кусочками помидоры, посолите и добавьте специи по вкусу. Начините полученной смесью курицу. Зашейте или сколите зубочистками. Обмажьте курицу майонезом и заверните в фольгу. Запекайте в разогретой до 180 °С духовке около 1 часа. За 10–15 минут до готовности разверните фольгу и продолжите запекать.

Картошка-гармошка *с беконом*



- 5 картофелин крупных
- 300 г подчеревка или сала
- 5 ст. ложек масла оливкового
- 3–5 ч. ложек смеси трав ароматных
- соль
- перец

Очень крупный картофель промойте под проточной водой и обсушите бумажным полотенцем. Подчеревок предварительно положите в морозильную камеру на 30–40 минут. Картофель надрежьте очень острым ножом тонкими слайсами и промажьте каждый слайс оливковым маслом. Ароматные травы разотрите пальцами и посыпьте ими картофель. Достаньте подчеревок из морозильной камеры, максимально тонко нарежьте острым ножом и вложите кусочки в каждый картофельный надрез. Переложите картофель в форму для запекания и готовьте при 180 °С в течение 40 минут. Подавайте со свежей зеленью.

Куриные зразы *с яйцом и шпинатом*



- 800 г грудки куриной
- 1 луковица
- 4 яйца
- 100 г сухарей панировочных
- 150 г шпината
- 60 г масла сливочного
- 2 ч. ложки укропа нарубленного
- масло растительное
- специи для курицы
- соль
- перец

Куриное филе и нарезанный кусками лук пропустите через мясорубку или измельчите в кухонном комбайне. Добавьте в фарш соль, перец, приправу для курицы, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо и укроп. Вымесите фарш. Шпинат промойте. В сковороде распустите 30 г сливочного масла и обжарьте на нем шпинат в течении 1–2 минут, постоянно помешивая. Вкрутую отварите 3 яйца, мелко нарежьте. Соедините шпинат и яйца, добавьте 30 г размягченного сливочного масла. Перемешайте и заправьте солью и перцем. Руки смочите водой и сформируйте из фарша лепешку. Положите в центр лепешки 1 ст. ложку начинки и соедините края, придав продолговатую форму. Запанируйте в сухарях. Обжарьте зразы с обеих сторон на растительном масле до подрумянивания в течении 4–5 минут. Сложите зразы в форму для запекания и отправьте в разогретую до 180 °С в духовку на 5–10 минут.

Баклажановые котлеты

- 3 баклажана небольших
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 1 ломтик хлеба
- 2 яйца
- укроп, соль, перец
- масло растительное



Баклажаны освободите от хвостиков и мелко нарубите в блендере. Отожмите баклажаны руками, чтобы удалить из них сок. Перемелите в блендере картофель, лук и хлеб, добавьте полученную массу к баклажанам. Вбейте туда же яйца, всыпьте рубленый укроп, посолите и поперчите, все тщательно перемешайте. Руками лепите котлетки и жарьте на раскаленной сковороде до готовности.

Рецепт и фото:
Анна Суркова, Волгоград



- 4 филе куриных
- 3 яйца
- 6 картофелин
- соль, перец черный молотый
- паприка сушеная
- масло растительное

Куриные отбивные в картофельной шубе

Филе курицы разрежьте каждое на 3 части и слегка отбейте. Посолите и поперчите с двух сторон. Яйца в миске взбейте с солью. Сырой картофель очистите, натрите на крупной терке, слегка посолите и добавьте сушеную паприку, перемешайте, сок отожмите. Каждое филе обмакните в яйцо с двух сторон. С одной стороны разложите картофель, примните. Картофельной стороной положите обивную на раскаленную с растительным маслом сковороду, сверху тоже положите картофель и примните его вилкой. Жарьте с двух сторон до готовности.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Говядина, тушенная с первой зеленью





- 2 кг говядины
- 4 луковицы
- 1 пучок кинзы
- 2 пучка лука зеленого
- 1 пучок кявяра
- 1 пучок чеснока молодого
- 2 пучка щавеля
- 1 пучок базилика
- масло растительное
- соль
- перец

Зелень промойте под проточной водой и положите в холодную воду отмокать. Мясо нарежьте на крупные куски и потушите на растительном масле до готовности. Репчатый лук мелко нарежьте и обжарьте на другой сковороде с растительным маслом до золотистого цвета. Выложите обжаренный лук поверх мяса. Сверху выложите всю мелко нарубленную зелень. Накройте сковороду крышкой и потушите мясо с зеленью в течение 20 минут. Затем снимите крышку, перемешайте мясо с зеленью, посолите и поперчите. Снова накройте сковороду крышкой и готовьте еще 20 минут.



Запеченные *молодые овощи*

- 2 молодых кабачка
- 2 стакана нарезанных на четверти помидоров небольших
- 0,5 луковицы
- 3 зубчика чеснока
- 4 ст. ложки масла растительного
- щепотка соли и перца

Молодые кабачки нарежьте пополам вдоль, затем ломтиками по 1 см. Более зрелые – почистите от семян, нарежьте ломтиками. Разогрейте духовку до 230 °С. Слегка смажьте маслом форму для выпечки размером 30 х 45 см. Смешайте кабачки, помидоры, нарезанный полукольцами лук и измельченный чеснок в подготовленной форме для выпечки. Полейте оливковым маслом, приправьте солью и перцем и хорошо перемешайте. Поставьте в предварительно разогретую духовку. Запекайте, пока овощи не станут мягкими и слегка не подрумянятся, 18–20 минут.

Рецепт и фото: Юлия Ярославцева, Каменка



Кабачковые оладьи *с отрубями и зеленью*

- 2 кабачка молодых
- 2 яйца
- 2 ст. ложки хлопьев овсяных
- 1 ст. ложка отрубей молотых
- 2 ст. ложки муки
- 2 ст. ложки кефира
- небольшой пучок укропа, петрушки или кинзы
- 1 зубчик чеснока
- соль, перец
- масло растительное
- сметана

Кабачки натрите на крупной терке. Зелень мелко порубите. Смешайте овощи и зелень с яйцами, кефиром, мукой, овсяными хлопьями и молотыми отрубями. Посолите и поперчите тесто, дайте постоять 10–15 минут. Разогрейте антипригарную сковороду. Столовой ложкой выкладывайте на нее тесто и жарьте оладьи по 2–3 минуты на небольшом огне. Подавайте горячими со сметаной.

Рецепт и фото: Анна Суркова, Волгоград

Шашлычки из кабачков *с мясным фаршем*

Фарш посолите и поперчите по вкусу, добавьте яйцо, томатную пасту, мелко нашинкованную луковицу и измельченный чеснок, все перемешайте. Кабачки нарежьте кружочками, сложите в миску, чуть присолите, поперчите, добавьте немного соевого соуса и перемешайте. На деревянные шпажки поочередно нанизывайте кабачок, шарик из фарша, кабачок, шарик из фарша и т. д. Положите шашлычок на фольгу, сверните ее конфеткой. Запекайте шашлычки 30 минут в духовке, затем разверните фольгу, посыпьте тертым сыром и поставьте еще на 5 минут в духовку. Перед подачей уложите шашлычки на блюдо и посыпьте зеленью.



- 600 г фарша говяжьего
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка пасты томатной
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 2 кабачка молодых
- соус соевый
- 150 г сыра твердого
- соль
- перец

Рецепт: Татьяна Владимирова, Камышин

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	СТАКАН (200 мл), г	СТАКАН (250 мл), г	СТОЛОВАЯ ЛОЖКА (15 мл), г	ЧАЙНАЯ ЛОЖКА (5 мл), г
МУКА И КРУПЫ				
Мука пшеничная	140	175	12–15	3–4
Мука картофельная	160	200	16	4
Крупа манная	150	200	16	4
Крупа гречневая	170	210	20	5
Крупа перловая	200	230	20–24	5–6
Крупа пшенная	190	225	20	5
Крупа пшеничная	190	225	20	5
Крупа ячневая	190	225	20	5
Крупа овсяная	130	170	18	5
Крупа кукурузная	145	180	20	6
Толокно	110	140	22	6
Овсяные хлопья «Геркулес»	70	90	12	3
Рис	190	230	20	5
Горох	190	230	20	5
Фасоль	190	230	20	–
Чечевица	190	210	–	–
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ				
Молоко	200	250	20	5
Сливки	200	250	20	5
Сметана	210	260	20–25	9–11
Творог	200	250	17–20	6–7
Кефир, ряженка	200	250	18	5
Молоко сгущенное	220	300	30	12
Молоко сухое	95	120	20	10
Масло топленое	190	230	20	5
Масло сливочное	–	–	50–70	30
Маргарин растопленный	180	230	15	4

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	СТАКАН (200 мл), г	СТАКАН (250 мл), г	СТОЛОВАЯ ЛОЖКА (15 мл), г	ЧАЙНАЯ ЛОЖКА (5 мл), г
СЫПУЧИЕ ПРОДУКТЫ				
Макароны мелкие (вермишель)	190	230	–	–
Сахар-песок	180	220	20	4–5
Сахарная пудра	140	190	25	10
Сода питьевая	–	–	28	12
Сухари молотые, панировочные	110	130	12	3
Яичный порошок	80	100	25	10
Соль	250	320	24–30	6–8
Желатин (порошок)	–	–	15	5
Лимонная кислота	–	–	25	8
Какао-порошок	–	–	15	5
Кофе молотый	–	–	20	7
Кофе растворимый	–	–	6	2
Мак	120	155	15	4
ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ				
Сок фруктовый или овощной	200	250	20	5
Уксус	200	250	20	5
Вино столовое	200	250	20	5
Ликер	200	250	20	7
Масло растительное	180	225	16–18	4–5
Белки яичные	9 шт.	11 шт.	–	–
Желтки яичные	10 шт.	12 шт.	–	–
Яйца целые, без скорлупы	4 шт.	6 шт.	–	–
Мед	280	350	28	7
Варенье	–	–	45	20
Повидло	–	–	36	12
Томат-паста	210	260	28	9
Томатный соус	180	220	25	8

Куриные биточки *с кабачком и сыром*



- 800 г фарша куриного
- 1 кабачок маленький
- 1 сырок плавленый
- 2 ст. ложки манной крупы
- масло растительное
- соль, перец

Сырок натрите на крупной терке, кабачок тоже, отожмите из него сок. Добавьте сырок и кабачок в фарш, всыпьте манку, посолите и поперчите по вкусу. Сформируйте руками битчки и запеките или поджарьте на растительном масле до готовности.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Омлет *с овощами*

- 3 сосиски
- 1 помидор
- 6 яиц
- 1 луковица
- 50 г сыра
- 1 пучок зелени
- щепотка паприки
- соль по вкусу
- растительное масло

Поставьте на огонь кастрюлю с водой. Мелко нарежьте сосиски, помидоры и лук, сыр натрите на средней терке, зелень измельчите. Яйца взбейте с солью и паприкой. Смешайте яйца с луком, сыром, помидором, зеленью и сосисками. Миску застелите пищевой пленкой, смазанной растительным маслом, так, чтобы концы свисали, и влейте половину яичной смеси. Крепко завяжите концы пленкой. Сделайте то же самое со второй частью яичной массы. Аккуратно переложите мешочки в кастрюлю с кипящей водой и варите 8 минут, слегка переворачивая мешочки. Затем выньте, пленку снимите и переложите омлет на тарелку, нарежьте ломтиками.

Рецепт и фото:
Анна Суркова, Волгоград

Кабачки *фаршированные*



- 2 кабачка
- 300 г сосисок
- 0,5 стакана риса
- 1 луковица
- соль, перец
- зелень свежая

Для соуса:

- 1 луковица
- 1 морковь
- 1 стакан бульона или воды
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 ст. ложка томат-пасты

Кабачки нарежьте поперек шайбами шириной 3 см и аккуратно удалите мякоть. Рис отварите в подсоленной воде. Сосиски нарежьте полукольцами. Репчатый лук и зелень тоже нарежьте. Лук и сосиски обжарьте на растительном масле. Смешайте рис с сосисками, луком и зеленью, посолите и поперчите по желанию. Начините кабачки полученной смесью, уложите в глубокую сковороду. Приготовьте соус. Обжарьте на небольшом количестве масла нарезанный полукольцами лук, тертую морковь и нарезанную мякоть кабачков, добавьте толченый чеснок, бульон, соль, перец, сметану и томатную пасту. Дайте соусу прокипеть. Залейте соусом кабачки и тушите их, накрыв крышкой, в течение 35–45 минут.

Рецепт и фото:
Татьяна Владимирова, Камышин

Пшено *с овощами*



- 200 г крупы пшенной
- 3 перца болгарских разных цветов
- 1 луковица
- 0,5 моркови
- 100 г горошка зеленого замороженного
- 2 ст. ложки пасты томатной
- соль, перец
- масло растительное
- щепотка сухого укропа

Пшено отварите до готовности. Лук и перец нарежьте полукольцами, морковь натрите на мелкой терке. В сковороду налейте 2–3 ст. ложки растительного масла, выложите лук и морковь, спассеруйте до золотистого цвета, добавьте нарезанный перец, жарьте 5 минут. Добавьте горошек и томатную пасту, влейте немного воды (3–5 ст. ложек), накройте крышкой и тушите 5–7 минут. Затем добавьте отварное пшено, укроп, соль и перец. Перемешайте и прогрейте 1–2 минуты.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край

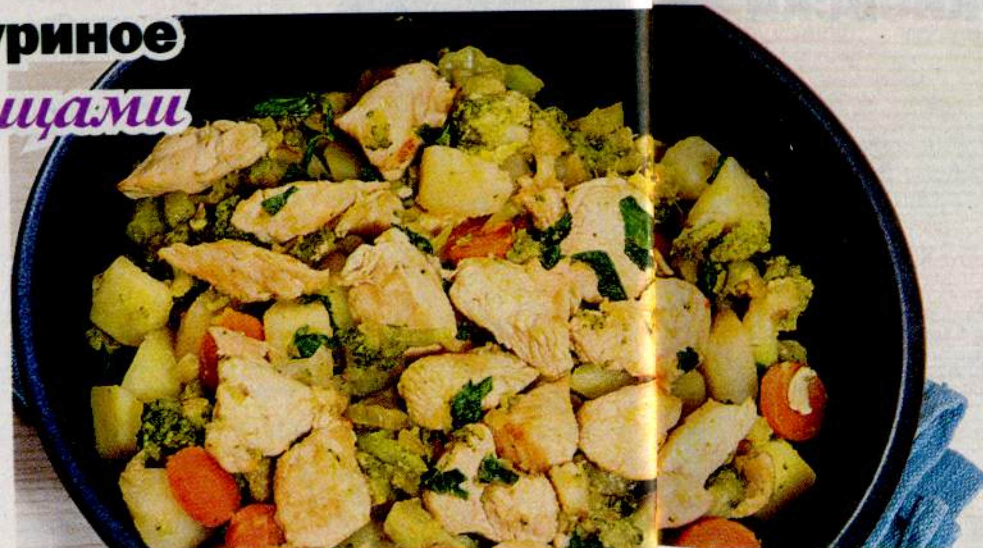
Пышный *омлет с зеленью*



- 4 яйца
- 0,5 стакана молока
- 1 ст. ложка муки
- 1 пучок зелени
- соль
- специи

В глубокую миску аккуратно разбейте яйца. Присолите их по вкусу, добавьте любимые специи. Влейте молоко и всыпьте просеянную муку. Тщательно перемешайте. Смесь должна получиться однородной, блестящей, без комочков. Зелень мелко нашинкуйте. Разогрейте на огне сковороду и растопите на ней сливочное масло. Добавьте зелень и немного притушите. Влейте в сковороду взбитые с остальными ингредиентами яйца. Массу равномерно распределите по всей поверхности. Когда верх немного загустеет, выключите огонь и подержите омлет на плите еще несколько минут.

Тушеное куриное *филе с овощами*

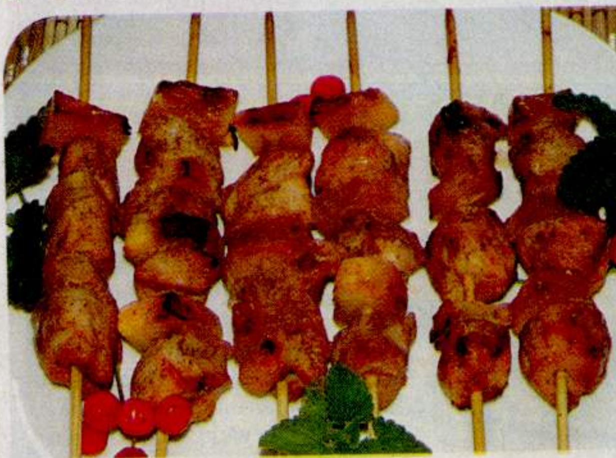


- 3 филе куриных
- 1 луковица
- 1 морковь
- 3 картофелины
- 1 кабачок
- 2 листа лавровых
- 0,5 ч. ложки перца
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,5 пучка петрушки
- масло сливочное
- масло оливковое

Куриное филе нарежьте на небольшие кусочки и обжарьте на сливочном масле до тех пор, пока оно не побелеет. Мелко нарежьте лук и добавьте к курице в сковороду. Морковь и картофель очистите, нарежьте на небольшие кусочки и добавьте к куриному филе. Подлейте в сковороду оливковое масло, убавьте огонь до минимального. Очистите и нарежьте мелкими кубиками кабачок. Добавьте кабачок к филе с овощами и перемешайте. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Потушите овощи с куриным филе под крышкой в течение 15 минут. Перед подачей посыпьте мелко нарубленной петрушкой.

Куриные шашлыки *с тыквой*

- 2 небольших куриных филе
- 100–150 г тыквы
- 2 ст. ложки соуса соевого
- 1 ст. ложка кетчупа
- 1 ст. ложка масла растительного
- соль, перец



Филе нарежьте небольшими кусочками, сложите в миску, добавьте соевый соус и растительное масло. Перемешайте. Добавьте кетчуп, поперчите и посолите по вкусу. Оставьте в холодильнике на 1 час. Тыкву нарежьте маленькими тонкими кубиками (толщиной примерно 0,5 см). На шпажки, предварительно замоченные в воде, наденьте, чередуя, курицу и тыкву. Выложите шашлычки в форму для запекания, смазанную маслом. Запекайте при 180 °С 20 минут, время от времени переворачивая.

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край



Паста *с соусом из крапивы*

- 200 г крапивы
- 300 г макарон
- 6 ст. ложек масла оливкового
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка паприки
- 150 г пармезана
- соль
- перец

Разогрейте в сковороде оливковое масло, добавьте мелко нарубленный чеснок и обжарьте его в течение 2 минут. Затем добавьте в сковороду вымытые и высушенные листья крапивы. Накройте сковороду крышкой и потушите на среднем огне 3–4 минуты. Добавьте паприку, соль и перец. Перемешайте. Долейте в сковороду 100 мл теплой воды и потушите еще 2–3 минуты, после чего снимите с огня. Переложите все содержимое сковороды в чашу блендера и измельчите до однородной консистенции. Отварите макароны до состояния аль денте, слейте воду и смешайте макароны с крапивным соусом.

Котлеты по-киевски *с сыром и зеленью*



- 3 филе куриных
- 150 г масла растительного
- 50 г масла сливочного
- 50 г сыра твердого
- 150 г муки
- 200 г сухарей панировочных
- 3 яйца
- по 0,5 пучка укропа и петрушки
- соль
- перец

Каждое филе разрежьте поперек, не доходя до конца, и раскройте, как книжку. Затем отбейте филе с двух сторон, посолите и поперчите. Зелень укропа и петрушки мелко нарубите. Сыр нарежьте на небольшие брусочки. На край каждого филе положите кусочек масла, щепотку зелени и кусочек сыра. Заверните все в рулет. На 15–20 минут отправьте куриные рулеты в морозилку. Подготовьте три миски: со взбитыми яйцами, мукой и панировочными сухарями. Каждый куриный рулет обваляйте в муке, затем обмакните во взбитые яйца и, наконец, обваляйте в панировочных сухарях. Обжарьте котлеты на сковороде с разогретым растительным маслом с двух сторон. Затем переложите котлеты на противень и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 20 минут.

18

Печеночный торт *с луком и морковью*



- 500 г печени
- 4 яйца
- 3 луковицы
- 2 моркови
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки масла растительного
- 5 ст. ложек майонеза
- 0,5 стакана муки
- 3 зубчика чеснока
- соль, перец
- зелень свежая

Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Майонез смешайте с чесноком, пропущенным через пресс. В блендере или в мясорубке измельчите печень. Добавьте к печени яйца, сметану, муку, соль и перец. Перемешайте все до однородности. Из полученного теста приготовьте коржи, обжарив их в сковороде на растительном масле с двух сторон. Положите их друг на друга, каждый корж промазав майонезно-чесночной заправкой и посыпав луком и морковью. Верх украсьте рубленой зеленью.

Котлеты *с начинкой из зелени*



- 500 г фарша свино-говяжьего
- 2 ломтика хлеба черствого или батона
- 0,5 стакана молока
- 1 луковица
- 1–2 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа и петрушки
- 0,5 пучка лука зеленого
- 2 ст. ложки майонеза
- масло растительное
- мука
- соль, перец

Добавьте в фарш размоченный в молоке белый хлеб, мелко нарезанный репчатый лук и пропущенный через пресс чеснок. Посолите, поперчите, тщательно перемешайте и отбейте фарш, с силой перебрасывая с руки на руку. Мелко нарубите зеленый лук и зелень укропа и петрушки, после чего смешайте с майонезом. Мокрыми руками сформируйте котлеты, в середину каждой котлеты положите зеленую начинку. Запанируйте котлеты в муке и обжарьте на сковороде с растительным маслом с двух сторон до золотистой корочки. Готовые котлеты переложите на противень и отправьте в разогретую до 180 °С духовку на 10 минут.

Чечевица *с морковью и луком*



- 250 г чечевицы
- 2 луковицы
- 1 морковь
- 2 зубчика чеснока
- 1 ч. ложка пасты томатной
- 3 ст. ложки масла оливкового
- 1 горсть зелени петрушки
- паприка
- соль
- перец

Чечевицу промойте, очистите от мусора, затем поместите в кастрюлю с кипящей водой. После закипания уменьшите огонь, накройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне до готовности в течение 15–20 минут. Очищенную морковь натрите на крупной терке, лук и чеснок мелко нарежьте. В керамической сковороде на оливковом масле обжарьте морковь и лук в течение 5 минут. Добавьте молотую паприку и томатную пасту. Отварную чечевицу добавьте к овощам. Посолите и поперчите, добавьте измельченный чеснок. По желанию добавьте немного воды. Тушите чечевицу с овощами на слабом огне под крышкой в течение 5 минут, затем снимите сковороду с плиты и дайте блюду настояться еще 10–15 минут. Готовое блюдо посыпьте нарубленной петрушкой.



Маффины *с грибами и петрушкой*

- 200 г шампиньонов
- 2 ст. ложки масла растительного
- 0,5 пучка петрушки
- 1 щепотка тимьяна
- 250 г муки
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ч. ложки разрыхлителя
- 1 яйцо
- 125 мл молока
- 100 г сыра
- соль
- перец

Грибы нарежьте тонкими пластинками и обжарьте, помешивая, на сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла до золотистого оттенка. Приправьте 1 щепоткой соли и 1 щепоткой тимьяна. Перемешайте и переложите грибы в отдельную миску. Добавьте к грибам измельченную петрушку, перемешайте. В глубокую миску просейте муку. Добавьте сахар, разрыхлитель, 2 щепотки соли. Добавьте грибную смесь и тщательно все перемешайте. В отдельной миске взбейте яйцо с молоком и 1 ст. ложкой растительного масла. Добавьте к этой массе тертый сыр и перемешайте. Смешайте сырную смесь с грибной-мучной, перемешайте. Распределите полученное тесто по смазанным маслом формочкам. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 20–30 минут до золотистой корочки. Готовые маффины оставьте в формочках на 10 минут, после чего переложите на тарелку и подавайте к столу.

Мятное *печенье*

Пучок мяты промойте водой, оборвите листики и обсушите их с помощью бумажных полотенец. Смешайте 2 ст. ложки сахара с листьями мяты. Затем переложите смесь в блендер и взбейте на небольших оборотах в течение 2 минут до консистенции пюре. Размягченное масло смешайте с оставшимся сахаром и взбейте миксером до кремообразного состояния. Добавьте яйца и еще раз взбейте все миксером. Смешайте полученную массу с мятой, взбейте или тщательно перемешайте. Порциями введите муку и разрыхлитель. Замесите тесто. Оно должно получиться мягким и однородным. Разделите тесто на две равных половины. Скатайте каждую половину в длинный рулет. Оберните каждую колбаску в полиэтиленовую пленку и отправьте на 30–60 минут в морозильную камеру. Охлажденное тесто разрежьте на равные кусочки толщиной в 5 мм. Выложите полученное печенье на застеленный пергаментной бумагой противень. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 15 минут до легкой золотистой корочки.

- 200 г масла сливочного
- 400 г муки
- 1 пучок мяты небольшой
- 170 г сахара
- 2 яйца
- 1 ч. ложка разрыхлителя



Пирожки *с зеленым луком и яйцом в духовке*



- 200 мл молока нежирного или воды
- 3 стакана муки
- 7 ст. ложек масла растительного
- 1 яйцо
- 0,75 ст. ложки соли
- 1 ст. ложка сахара
- 20 г дрожжей прессованных

Для начинки:

- 5 яиц
- 1 пучок лука зеленого
- 1 ч. ложка соли

В миску перетрите дрожжи. Добавьте к ним сахар и залейте теплой водой или молоком. Вымесите опару венчиком и досыпьте 1 стакан муки. Вновь все вымесите и оставьте миску на 10–15 минут до увеличения опары вдвое-втрое. Разделите яйцо на белок и желток. Белок оставьте для смазывания верхушек пирожков, а желток введите в поднявшуюся опару. Туда же добавьте растительное масло и соль. Последней в опару просейте муку и замесите мягкое тесто, не липнущее к рукам. Прикройте миску с тестом полотенцем и уберите на подъем. После подъема тесто обомните и оставьте до следующего подъема. 5 яиц сварите вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Зеленый лук мелко нарежьте и смешайте с яйцами. Посолите. Подошедшее тесто обомните и разделите на несколько небольших колобков. Каждый колобок ещё раз обомните, немного расплющите и раскатайте в лепешку толщиной 0,5 см. На каждую лепешку выложите начинку. Сформируйте пирожки. Противень застелите бумагой для выпечки, на которую выложите пирожки швом вниз. Оставьте пирожки на 5–10 минут, после чего смажьте белком и отправьте в разогретую до 200 °С духовку на 20 минут.



- 400 г картофеля
- 300 г моркови
- 0,5 пучка петрушки
- 2 яйца
- 5 ст. ложек муки
- масло растительное
- соль
- перец

Картофельно-морковные *оладьи*

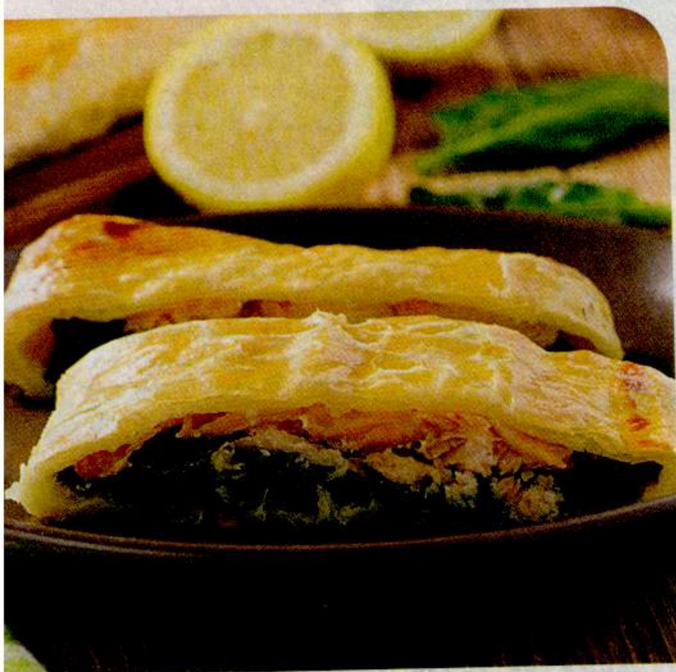
Картофель натрите на терке и выложите в миску с холодной водой. Затем тщательно отожмите картофель и переложите в другую миску. Добавьте тертую морковь, муку, яйца, нарубленную петрушку. Посолите и поперчите, перемешайте до однородности. На сковороде разогрейте растительное масло. С помощью ложки выложите тесто для оладьев на сковороду. Обжарьте с двух сторон до золотистой корочки.

Картофельные *сконы*

- 250 г картофеля
- 2 ст. ложки масла оливкового
- 90 г муки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ч. ложка соли
- перец



Картофель очистите и отварите до мягкости или разогрейте вчерашний. Добавьте оливковое масло и соль. Истолките в пюре. Добавьте к пюре муку с разрыхлителем и быстро замесите мягкое тесто. Разделите тесто пополам. Каждую половину разомните руками в круглую лепешку толщиной 7–8 мм. Разрежьте каждую лепешку на 4 сектора и обжарьте на сковороде, смазанной оливковым маслом, до румяного вида.



- 500 г теста слоеного бездрожжевого
- 1 кг лосося, семги или форели
- 500 г шпината
- 20 г масла сливочного
- 2 ст. ложки сметаны
- 1 щепотка ореха мускатного
- 0,5 лимона
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка муки
- соль
- специи

Лосось *в слоеном тесте со шпинатом*

Острым ножом снимите с рыбы кожу и удалите все кости. Разрежьте рыбу на 2 части. Шпинат, масло и мускатный орех смешайте в кастрюле, накройте крышкой и поставьте томиться на медленном огне до размягчения шпината. Лишнюю жидкость слейте, шпинат отожмите. Затем шпинат нарежьте и смешайте со сметаной и соком половины лимона. Добавьте соль и приправы по вкусу. На присыпанном мукой столе раскатайте тесто в прямоугольник размером 30 х 50 см. Отрежьте 5 см теста для украшения, а большой прямоугольник разделите пополам по всей длине. Аккуратно раскатайте каждую половину так, чтобы подогнать ее под размеры лосося. Первый прямоугольник теста разместите на антипригарном листе для выпечки. Сверху положите одну половину лосося. Накройте слоем шпината. На шпинат выложите второй кусок лосося, помещая его широкий конец над тонким концом первой половины рыбы, чтобы общая толщина рыбы по всей длине была одинакова. Смажьте края теста вокруг лосося взбитым яйцом. Выложите второй кусок теста сверху, прижимая по краям. Защипните края. Смажьте верх взбитым яйцом. Раскатайте оставшуюся полоску теста. Вырежьте листья или звезды для украшения верхней части теста. Также смажьте их взбитым яйцом. Отправьте заготовку для пирога на 20 минут в холодильник, а затем выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 30–35 минут до золотистого цвета.



- 2 пучка шпината
- 200–300 г сыра адыгейского, сулугуни или брынзы
- 200 г сливок нежирных
- 2–3 яйца
- 2 ст. ложки муки
- масло растительное
- соль
- перец

Заливной пирог *со шпинатом*

Шпинат промойте, нарежьте и залейте кипятком на 2 минуты. Затем слейте воду и отожмите. Сыр натрите на крупной терке и смешайте со шпинатом, немного посолите. В отдельной миске взбейте венчиком яйца со сливками. Добавьте муку, соль и перец. Тщательно перемешайте. Форму смажьте маслом или застелите смазанной маслом бумагой для выпечки. Выложите сырно-шпинатную массу и залейте ее жидким тестом. Отправьте заливной пирог в разогретую до 180 °С духовку на 35–40 минут.

Открытый пирог *с баклажанами*

- 500 г теста дрожжевого
- 2 баклажана
- 2 помидора
- 2–3 ст. ложки кетчупа
- 3–4 ст. ложки масла растительного



Баклажаны нарежьте на небольшие кусочки, обжарьте на растительном масле до мягкости (10–15 минут). Остудите. Тесто раскатайте, смажьте кетчупом. Выложите баклажаны и сверху ломтики свежих помидоров. Выпекайте в духовке до готовности (примерно 30–40 минут).

Рецепт и фото: Елена Городишенина, Краснодарский край



Для теста:
- 4 стакана муки
- 1,5 стакана воды
- 30 г сухих дрожжей
- 2 ст. ложки масла растительного
- 1 ст. ложка сахара
- 0,5 ч. ложки соли

Для начинки:
- 1 стакан риса вареного
- 5 яиц вареных
- 2 пучка лука зеленого
- 50 г масла сливочного + для смазки

Пирог *с рисом и яйцом*

Из указанных ингредиентов замесите тесто, поставьте его в тепло, чтобы поднялось, на 40 минут, потом раскатайте большую часть теста в круг, положите в смазанную маслом круглую форму. Нарубите яйца, нарежьте зеленый лук, смешайте яйца и лук с рисом и размягченным маслом, выложите начинку на тесто, а сверху еще пласт теста. Выпекайте 40 минут в разогретой духовке, потом смажьте сливочным маслом и дайте слегка остыть.

Рецепт и фото: Татьяна Владимирова, Камышин



- 1 кочан капусты средний
- 2 см корня имбиря
- 2-3 зубчика чеснока
- 3-4 стебля лука зеленого
- 2 яйца
- 1 ст. ложка сметаны густой
- мука
- масло растительное
- соль
- перец

Капустные оладьи *с имбирем*

Очень тонко нашинкуйте капусту, а затем нарежьте поперек кусочками длиной в 1,5 см. Посолите, отставьте на 10–15 минут. Отожмите капусту руками в сите. Взбейте яйца со сметаной и перцем. Мелко нарежьте зеленый лук. Очистите и натрите на мелкой терке чеснок и имбирь, смешайте с яйцами. Смешайте капусту с зеленым луком и яичной массой. Добавьте муку так, чтобы получилась не слишком густая смесь. В большой сковороде разогрейте масло. Большой ложкой выложите капустную смесь и жарьте под крышкой на среднем огне до румяной корочки с обеих сторон. Подавайте оладьи горячими, со сметаной.

Ватрушки *с кабачками*



Все ингредиенты для теста первого этапа хорошенько перемешайте в миске и оставьте на 15 минут в теплом месте. Через 15 минут добавьте в опару масло и соль. Постепенно, небольшими порциями, всыпьте просеянную муку и замесите тесто до такого состояния, когда оно перестанет приставать к рукам. Снова поставьте в теплое место на 15–30 минут, чтобы тесто поднялось в 1,5 раза или больше. Затем переложите тесто на присыпанную мукой поверхность, раскатайте, разрежьте на квадраты. Кабачок разрежьте на шайбочки по числу квадратов теста, положите его на середину, присолите, смажьте сметаной, защипните края по кругу, в середину положите ломтики помидоров, посыпьте солью и зеленью. Выложите на смазанный противень и выпекайте в нагретой до 200 °С духовке минут 12–15, до румяного цвета.

Рецепт и фото: Юлия Ярославцева, Каменка

Для теста:

1-й этап:
- 1 ст. ложка дрожжей сухих
- 2 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки муки
- 300 мл теплой воды или молока

2-й этап:
- 1 ч. ложка соли
- 250 мл растительного масла
- 2-3 стакана муки

Для начинки:
- кабачок
- помидоры
- укроп, петрушка
- специи
- сметана
- соль



Сырные блинчики с петрушкой

- 1 стакан муки
- 1,5 стакана молока жирного
- 150 г сыра твердого
- 2 яйца
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ч. ложка соли
- 1 ст. ложка масла растительного
- 1 зубчик чеснока
- 50 г масла сливочного

Сыр натрите на мелкой терке. Петрушку мелко нарежьте. Муку просейте. Чеснок пропустите через пресс. Яйца взбейте миксером с солью и сахаром в пену. Молоко немного подогрейте, добавьте в яичную массу и тщательно перемешайте. Затем добавьте муку и разрыхлитель, взбейте. Всыпьте сыр, чеснок и измельченную зелень. Влейте растительное масло. Смешайте все с помощью миксера. Обжарьте блины на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, с двух сторон до золотистой корочки. Готовые блины смажьте сливочным маслом.



Морковный кекс с грецкими орехами

- 2 моркови
- 2 яйца
- 200 г сахара
- 200 г муки
- 50 г орехов грецких
- 50 г масла сливочного
- 1 ч. ложка масла растительного
- 1 ч. ложка корицы
- 1 ч. ложка разрыхлителя

Яйца взбейте с сахаром. Добавьте растопленное сливочное масло и растительное масло. Морковь натрите на терке. Грецкие орехи раздробите в крошку. Добавьте морковь и орехи в тесто, перемешайте. Добавьте в тесто корицу и муку с разрыхлителем. Перемешайте. Тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Смажьте форму сливочным маслом и перелейте в нее тесто. Выпекайте в разогретой до 200 °С духовке в течение 30 минут.

Армянские кутабы с зеленью



- 2 стакана муки
- 3 луковицы
- 1 пучок кинзы
- 1 пучок шпината
- 0,5 пучка петрушки
- 0,5 пучка укропа
- 0,5 пучка лука зеленого
- 400 г брынзы
- масло растительное
- специи
- соль

Лук мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле до прозрачности. Добавьте к луку измельченную зелень и готовьте, помешивая, еще 2 минуты. Добавьте соль и специи. Перемешайте. Смешайте зелень и лук с перетертой брынзой. В миску налейте 1,5 стакана воды, всыпьте щепотку специй и постепенно всыпьте муку, постоянно перемешивая. Тесто должно получиться мягким, но не липким. Раскатайте его в несколько тонких лепешек. В центр каждой лепешки положите начинку. Соедините и скрепите края, смажьте растительным маслом. Запекайте лепешки в разогретой до 180 °С духовке в течение 1–2 минут с каждой стороны, после чего достаньте, выложите на блюдо и подавайте к столу.



- 10 помидоров черри
- 1 горсть шпината свежего
- 1 луковица красная
- 200 г муки
- 1 ст. ложка крахмала картофельного
- 100 мл сливок 20%
- 100 г масла сливочного
- 75 мл молока 2,5%
- 2 яйца
- 2 щепотки соли
- 1 ч. ложка разрыхлителя
- 1 щепотка перца

Пирог *с помидорами*

Просейте в миску муку, натрите охлажденное сливочное масло, добавьте сахар и 1 щепотку соли, а также крахмал и разрыхлитель. Перетрите все в крошку. Добавьте 1 яйцо, влейте молоко и замесите тесто. Накройте тесто полотенцем или затяните пленкой и оставьте на 30 минут. Затем раскатайте из теста лепешку и выложите ее в форму для запекания. Сформируйте бортики, сделайте частые наколы вилкой. Выложите начинку – нарезанные помидоры, лук и шпинат. Для заливки смешайте 1 яйцо со сливками, 1 щепоткой соли и 1 щепоткой перца. Залейте пирог. Выпекайте в разогретой до 180 °С духовке в течение 15–20 минут. Перед подачей остудите в форме в течение 30 минут.



- 7 яиц
- 1 пучок лука зеленого
- 7 ст. ложек муки
- 0,5 ч. ложки соли
- 0,5 ч. ложки разрыхлителя
- 200 г сметаны
- 1 ст. ложка майонеза
- 1 ч. ложка масла сливочного

Нежный пирог *с луком и яйцом*

Сварите 4 яйца вкрутую, очистите и мелко нарежьте. Зеленый лук измельчите и смешайте с яйцами. Отдельно взбейте 3 сырых яйца. Добавьте сметану, майонез и соль. Тщательно перемешайте. Добавьте просеянную муку с разрыхлителем. Перемешайте все венчиком. При необходимости добавьте еще немного муки, чтобы консистенция теста было, как на оладьи. Влейте в смазанную сливочным маслом форму половину теста. Сверху распределите начинку и влейте оставшееся тесто. Выпекайте пирог в разогретой до 180 °С духовке в течение 45 минут. Готовность проверьте спичкой или зубочисткой.

Шоколадно-мятное *мороженое*



- 2–3 ст. ложки какао-порошка
- 4 желтка яичных
- 200 г шоколада горького мятного
- 500 мл сливок 33%
- 100 г сахара коричневого

Соедините в кастрюле сливки, наломанный шоколад и какао. Растопите массу на небольшом огне, не доводя до кипения. Снимите с огня и остудите до комнатной температуры. Желтки соедините с сахаром и взбейте с помощью блендера в течение 2–3 минут, пока масса не посветлеет. Добавьте шоколадные сливки и еще немного взбейте до соединения компонентов. Верните массу в кастрюлю и поставьте на водяную баню. Готовьте на небольшом огне, постоянно помешивая и не давая закипеть, около 10 минут. Если масса начнет закипать, тут же снимите ее с огня и влейте пару ложек холодного молока или сливок, размешайте. После чего снова верните на водяную баню. Затем снимите массу с огня, поставьте миску в холодную воду и продолжайте помешивать до остывания. Переложите массу в емкость, пригодную для заморозки, и отправьте в морозильную камеру примерно на 3,5–4 часа. Пару раз за это время перемешайте массу.



Букет на здоровье

«Не дари мне цветов покупных, принеси мне цветов полевых», – спойте эту песню своему любимому и обязательно, когда он порадует вас букетом собственноручно собранных цветов, приберегите несколько штук для лечебных целей, ведь полевые цветы не только радуют глаз, но и лечат тело.

От пигментных пятен и веснушек: горсть цветков лекарственного одуванчика залейте 250 мл кипящей воды, настаивайте в термосе 1–2 часа, потом профильтруйте, а сырье отожмите. Протирайте кожу в течение дня этим настоем.

При гипертонии возьмите 25 г цветков бессмертника и 25 г листа трехлистной вахты. Смешайте, влейте к смеси 2 л воды. Кипятите на малом огне, выпаривая, пока не останется 1 л жидкости. Этот отвар необходимо пить по 50 мл 3 раза в день ежедневно 1 месяц.

При ревматизме, радикулите или боли в суставах делайте растирания. Залейте 50 г цветков акации 2 стаканами водки, настаивайте 3 недели в темном помещении, не забывая периодически взбалтывать. Готовую настойку процедите. Растирание проводите утром и вечером ежедневно.

Хронический и острый цистит лечите сбором из цветков акации белой (10 ч. ложек), корня пырея (2 ч. ложки), цветков календулы (5 ч. ложек). 50 г этого сбора залейте 300 г воды, дайте закипеть и кипятите 8 минут, потом снимите с огня, настаивайте 60 минут. Процедите, доведите кипятком до первоначального объема. Пейте отвар ежедневно 3 раза в день до еды по 50 мл.

Для снятия с век воспаления, разглаживания морщин: 1 ст. ложку цветков василька синего залейте 150 мл растительного масла и настаивайте сутки. Ватный тампон смочите маслом и положите на веки на 15 минут, после чего протрите кожу вокруг глаз смоченным в масле тампоном. Масло василька придает упругость коже, увлажняя и подтягивая ее, разглаживает крупные и мелкие морщины.

Желчегонный сбор с бессмертником: 40 г цветков бессмертника, 30 г трилистника водяного, 20 г мяты перечной, 20 г семян кориандра хорошенько перемешайте. 20 г этой смеси заварите 2 стаканами кипятка в термосе. Через полчаса процедите через сито, пейте по 100 мл 3 раза в день минут за 30 до еды.

При нарушенном менструальном цикле используйте отвар из 2 ст. ложек цветков календулы на 1 стакан воды, выпивайте весь в течение дня. Для этого же можно использовать и 10% настойку по 50 капель трижды в день. Отвар цветков календулы также эффективен **при лечении прыщей, фурункулеза, язв, ран, воспалений глаз, бородавок**.

Справляемся с воспалением десен настой ромашки, зверобоя и календулы. Возьмите по 1 ч. ложке каждой травы, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте около получаса, процедите, отожмите, применяйте в виде частых полосканий ротовой полости в теплом виде. Этот же рецепт годится и **для лечения ангины**.

При бессоннице добавьте в небольшую емкость 25 г сухих цветков ромашки аптечной и залейте ее 500 мл кипятка, накройте крышкой, прокипятите минут 7, после чего отставьте для настаивания и остывания минут на 20. Процедите средство, добавьте в него 1 ч. ложку меда или немного сахара и выпейте за пару часов до сна. Средство также поможет снять и головные боли.

Для успокоения нервной системы добавьте в стакан 1 ч. ложку ромашки и залейте ее кипятком. Дополнительно можете добавить сюда 1 ч. ложку мяты. Дайте средству настояться около часа-полутора, после чего процедите его и принимайте перед сном.

Для удаления натоптышей и мозолей налейте в таз горячей воды, добавьте в нее 5 г мыла, опустите ноги и парьте 10–15 минут. Затем промокните ноги полотенцем и смажьте мозоли свежим соком одуванчика. Поверх закрепите бинт или лейкопластырь.

Наши авторы



Татьяна Владимирова



Елена Городищенина



Анна Суркова



Юлия Ярославцева





ПОДАРОК

Читатели, приславшие в редакцию свои фирменные рецепты и фото блюд, получают в подарок по фитнес-блендеру **PTB 0108 Fitness** от **POLARIS**. В комплектацию новинки входят две специальные бутылки 500 и 300 мл с крышкой-поильником. В них можно смешать протеиновый коктейль и взять его с собой на тренировку или приготовить аппетитный смузи для вкусного и полезного перекуса на работе. Мощность блендера – 350 Вт, ее достаточно для приготовления однородных смесей даже из твердых продуктов, таких, как замороженные фрукты или орехи. Предусмотрена защитная блокировка кнопки пуска от случайного нажатия. Присылайте и вы свои рецепты и качественные фото блюд (не менее трех) по адресу: **cooking@konliga.ru** с пометкой «Спецвыпуск журнала «Приготовь». Лучшие рецепты будут опубликованы в журнале, а их авторы – награждены призами.



«САМАЯ mini ПРИГОТОВЬ. Спецвыпуск»
№ 6 (50) июнь 2017
Главный редактор Елена Геннадьевна КОЖУШКО
Над номером работали: Ирина ТРУБАЧЕВА, Юлия ХАМЗИНА
Дизайн и верстка Digraf.ru

Генеральный директор Максим ЗИМИН
Издательский директор Мария КОЛОКОЛКИНА
Финансовый директор Наталья СТАРКОВА
Директор по распространению Кирилл ЕГОРЕНКО
Начальник производственного отдела Светлана ПЕХТЕРЕВА

Размещение рекламы АО «КОНЛИГА МЕДИА» Телефон/факс (495) 775-14-35

Коммерческий директор Светлана ХАРЧЕНКО
Менеджеры по рекламе Наталья ПАВЛЮТКИНА, Анна ЛУДАННАЯ, Елена МАТВЕЕВА
Менеджер по контролю за размещением рекламы Татьяна ТРАФИМОВА

Бренд-менеджер Ирина КОРОСТЫЛЕВА
Отдел препресс Алексей БУБНОВ

Учредитель и издатель АО «КОНЛИГА МЕДИА»

Основатели компании Александр Владимирович КОЛОСОВ, Раиса Яковлевна НЕЯГЛОВА-КОЛОСОВА

Адрес редакции (для писем) 105082, Москва, а/я № 5, АО «КОНЛИГА МЕДИА»
Адрес издателя и редакции 105082, Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й эт.
Телефон (495) 775-14-35

Отдел мелкооптовой продажи Москва, ул. Бакунинская, д. 71, стр. 10, 6-й этаж
Телефон (495) 775-14-35

Сайт издательства www.konliga.ru
Онлайн-магазин издательства konliga.biz

Печать АО «КОСТРОМА», 156010, г. Кострома, ул. Самоковская, 10
Телефон (4942) 49-15-11
факс (4942) 49-15-10
Заказ №1824-17
Тираж 80 000 экз.
Цена свободная

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Свидетельство о регистрации – ПИ № ФС77-64865 от 10.02.2016
Информационная продукция для детей 12+.

Все права на распространение журнала в РФ и зарубежных странах принадлежат АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Подписка Индекс 04064 в каталоге российской прессы «Почта России»
Дата выхода в свет: 16.05.2017
Дата начала продаж: 22.05.2017
Импортер в Республику Беларусь: ООО «Росчерк», г. Минск, ул. Сурганова, 57Б, офис 123. Тел. + 375-17-331-94-27 (41).

Логотипы (товарные знаки) третьих лиц размещены на правах рекламы. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов и писем читателей. Любое использование материалов возможно только с письменного разрешения редакции. Пересылая тексты, фотографии и иные материалы, отправитель (автор) выражает тем самым согласие на публикацию данных материалов и передает редакции все исключительные права на использование этих материалов в любой форме и любым способом, в том числе право на публикацию в изданиях АО «КОНЛИГА МЕДИА».

Фото на обложке и внутри журнала: Shutterstock.com



ЖУРНАЛЫ

КУЛИНАРНЫЙ практикум ~ и ~ ПРИГОТОВЬ в соцсетях!



Присоединяйтесь!

С нами у вас каждый день будет как минимум три повода для счастья: завтрак, обед и ужин!



Facebook: **facebook.com/kpraktikum**
Вконтакте: **vk.com/k_praktikum**
Одноклассники: **odnoklassniki.ru/kpraktikum**
ЖЖ: **k-praktikum.livejournal.com**







Информационная продукция для лиц, достигших возраста 12 лет.

Фото: Shutterstock.com





Дорогие читатели!

в 2017 году

спецвыпуски журнала

ПРИГОТОВЬ

выходят

каждый месяц.

Тема июльского

номера

«Простые рецепты для лета».

Ищите его в продаже

с 19 июня.



